



# 給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日	曜日	主食		献立名	血や肉になるもの	体の調子を整える	熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
4	火	焼肉チャーハン	○	コムタンスープ 焼きいも	豚肉 牛肉 牛乳	しょうが にんにく りんご 玉葱 だいこん にら ねぎ にんじん コーン たけのこ(水煮) 万能ねぎ	米 ごま油 さつまいも	606	21.8
5	水	ご飯 (味付けのり)	○	銀鱈の西京焼き 吉野汁 ごぼうチップスサラダ	味付けのり 銀だら 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ みつば だいこん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり	米 糸こんにやく 片栗粉 うどん	621	23.5
6	木	丸パン	○	照り焼きチキン キャベツサラダ クラムチャウダー	鶏肉 牛乳 あさり ほたて	にんにく しょうが キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ 玉葱 コーン ブロッコリー しめじ まいたけ バセリ	丸パン はちみつ 片栗粉 じゃがいも バター 薄力粉	622	27.8
7	金	ねぎ塩豚カルビ丼	○	具だくさん豚汁 干し柿	豚肉 木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	にんにく ねぎ にら レモン(果汁) ねぎ もやし にんじん 干し椎茸 こまつな だいこん ごぼう 干し柿	米 ごま油 こんにやく 里芋	613	25.7
11	火	きつねうどん	○	ツナとれんこんのサラダ ココアプリン	鶏肉 かまぼこ かたくちいわし 油揚げ ツナ缶 寒天 豆乳 牛乳	こまつな にんじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	うどん ごま 豆乳ホイップ	616	26.9
12	水	★食育レシピ給食★ チーズカレー	ジョア ブルーベリー	めかぶとえびのサラダ プルーン(乾)	豚肉 ピザチーズ くきわかめ めかぶ えび ジョア	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり もやし プルーン(乾)	米 バター 薄力粉 はちみつ じゃがいも	657	22.1
13	木	塩らーめん ※リクエスト	○	キャベツしゅうまい 大学いも	鶏肉 かたくちいわし 豚ひき肉 牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん にら ねぎ 水菜 もやし レモン(果汁) メンマ キャベツ 玉葱 えだまめ	中華めん ごま油 ごま さつまいも 水あめ はちみつ 片栗粉	668	29.0
14	金	★コラボwith服部給食★ 麦ごはん	○	メカジキの唐揚げ生姜ソース あおさと根菜の味噌汁 みかん	めかじき あおさ(素干し) 味噌 牛乳	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ にら えのきたけ にんにく しょうが れんこん はくさい みかん	米 大麦 ごま油 片栗粉 里芋	649	24.7
17	月	ホットドッグ	○	コールスローサラダ ABCスープ ヨーグルト	フランクフルト 豚肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ レッドキャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉葱	コッペパン じゃがいも マカロニ	623	26.5
18	火	★東京都給食★ 深川めし	○	おでん 東京バナナ風パン	あさり 油揚げ 味噌 こんぶ かたくちいわし がんもどき さつま揚げ うずら卵 牛乳 ちくわ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ ねぎ だいこん バナナ レモン(果汁)	米 こんにやく しらたき コッペパン	669	28.3
19	水	★愛知県給食★ あんかけスパ	○	ささみサラダ 鬼まんじゅう	豚肉 ウィナー 鶏肉ささ身 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり	スパゲッティ 片栗粉 ごま油 薄力粉 さつまいも	656	24.9
20	木	★北海道給食★ 発芽玄米ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 干し柿と小松菜の白あえ どさんこ汁	鮭 味噌 絹ごし豆腐 かつお節 豚肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	しょうが キャベツ 玉葱 にんじん しめじ こまつな もやし 干し柿 コーン かぼちゃ	米 発芽玄米 白すりごま じゃがいも	602	31.3
21	金	ご飯	○	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメカレースープ	豚ひき肉 牛ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ コーン きゅうり にんじん かぶ セロリ パジル	米 パン粉 スパゲッティ じゃがいも	645	24.0
25	火	豚キムチ丼	ミルク コーヒー	ふわふわつみれスープ りんごの食比べ	豚肉 あじ 豚ひき肉 押し豆腐 味噌 ミルクコーヒー	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 白菜キムチ にら 大豆もやし にんじん ねぎ はくさい こまつな りんご	米 ごま油 ごま 片栗粉 焼き鮭 しらたき	657	27.6
26	水	ご飯	○	すき焼き スイートポテトサラダ	牛肉 焼き豆腐 牛乳	はくさい にんじん 干し椎茸 ねぎ えのき 水菜 きゅうり 玉葱	米 しらたき ざらめ糖 鮭 さつまいも	690	21.4
27	木	★11月誕生日給食★ きなこ揚げパン	○	ロゼクリームチキン 洋風スープ	きな粉 鶏肉 牛乳 粉チーズ 豚肉	にんにく ブロッコリー しめじ 玉葱 にんじん かぼちゃ かぶ バセリ キャベツ セロリ さやいんげん まいたけ	ミルクパン バター 薄力粉 クルトン	613	27.4
28	金	ご飯	○	エビチリたまご ひらひらワントンスープ	えび たまご 豚ひき肉 豚肉 牛乳	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 ねぎ ブロッコリー にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) はくさい チンゲンサイ	米 片栗粉 薄力粉 ごま油 ワンタンの皮	629	28.0

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。